

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры как коллективная деятельность существенно отличаются от тех видов спорта, где борьба идет за метры, килограммы, секунды. На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно-игрового метода в освоении и совершенствовании спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны и содействуют физическому развитию и воспитанию учащихся сами по себе. Однако мнение это ошибочно, так как современные спортивные игры — это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств. Чтобы его достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т. е. применять соревновательные упражнения или подвижные игры, содержащие технические элементы изучаемых спортивных игр. Следует постепенно усложнять соревновательные задания и подвижные игры " счет введения элементов, содержащих единоборства, и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т. е. к способности действовать рационально и осознанно, сообразуясь с меняющейся игровой обстановкой.

Все спортивные игры объединяет игровая деятельность, у которой много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому отдельные подвижные игры, эстафеты и соревновательные упражнения применимы для всех спортивных игр, например игры «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», а также линейных, встречных и комбинированных эстафет. Вместе с тем все спортивные игры имеют свою специфику и характерные особенности, которые влияют на подбор соревновательных упражнений.

БАСКЕТБОЛ

Большой арсенал технических приемов, которые необходимо разучить, чтобы освоить игру, требует от специалистов поиска оптимальных форм и методов обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой, который рекомендуется применять на стадий закрепления и совершенствования игрового навыка. Так совершенствовать технику передвижения можно, используя различные соревновательные эстафеты. Для этого в них вводятся беговые упражнения, различные способы передвижения, например, приставными шагами, спиной вперед, вышагивание, повороты, с выполнением прыжка под щитом или остановки в два шага и изменением направления дальнейшего передвижения.

Технику владения мячом можно успешно отрабатывать как в эстафетах, так и в подвижных играх. Сначала добиваются точного выполнения ловли и передач мяча, затем быстрого, и только после этого приступают к выполнению их в условиях, приближенных к соревновательным, где постепенно наращивают сопротивление противника.

Для овладения техникой перемещения, характерного для баскетбола, рекомендуются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, пятнашки с раздельного старта, эстафеты с разновидностью прыжков, подвижные игры.

При отработке и совершенствовании передачи и ловли мяча соревновательным методом используются всевозможные передачи в парах, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах и шеренгах.

Примерными заданиями для совершенствования выбивания и вырывания мяча в соревновательных условиях являются парные упражнения: сначала на месте, затем в движении и в сочетании с другими элементами.

Броски мяча в кольцо являются наиболее трудоемким элементом техники игры, поэтому для их совершенствования больше всего предлагается игровых заданий. После овладения техникой бросков с места различными способами приступают к шлифовке их в различных условиях, сначала на месте, а затем в движении с комбинацией других элементов.

Во время соревнования или специализированной подвижной игры совершенствование бросков должно проводиться с близких, средних и дальних расстояний и из различных мест площадки, причем в различных вариантах: с места, шагом, после ведения мяча, с поворотом, в прыжке, с остановкой, броском в корзину после передачи мяча, а также при сопротивлении соперника.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

① ● ○ ●	— участники или игроки команд
● ○	— активный или пассивный участник
⊕	— нейтральный участник
● ●	— игрок с мячом
● ○	— игрок с игроком на плечах
① ②	— игрок с порядковым номером
⊗	— преподаватель (судья)
□	— помощник преподавателя
----->	— направление движения при передаче, броске, ударе
~~~~~>	— ведение мяча
————>	— направление движения игрока
————>	— заслон
~~~~~>	— финт, обводка, кувырок, переворот
■	— флажки, вымпелы
△ △ △	— булава, конус, стойка
● ●	— мяч разного вида
■	— «кочка»
□	— мат, мостик, указанный предмет
□	— ковер
□ □	— скамейка, тумба, куб, навесная площадка

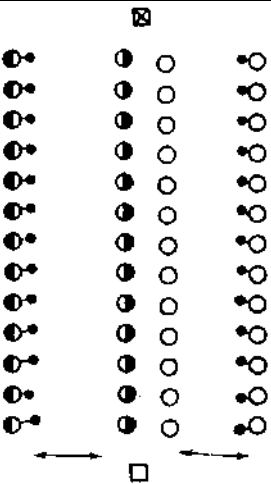
■	— козел
■	— конь
④	— снаряд, тренажер, приспособление под порядковым номером
□	— перекладина, препятствие
□	— брус
□	— бревно, перевернутая скамейка, бум
====	— трос, сетка, палка, шест
—	— линия границы площадки, поля, бассейна, старта, финиша
□ △ ● ●	— ворота и их разновидности
● ● ●	— крепость, котел, пирамида
● ● ⑨	— мишень, цель, квадрат с цифровым обозначением
○	— баскетбольное кольцо

ПОДБРОСЬ-ПОЙМАЙ

Задачи: формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его; развитие координации и точности движений.

Инвентарь: баскетбольные мячи,

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

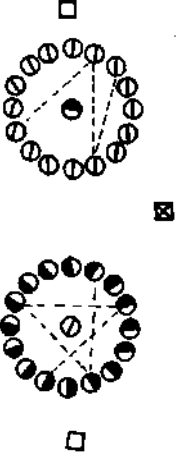
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу. Преподаватель дает сигнал, и учащиеся одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другой шеренге. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча</p> <p><u>Правила:</u> побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание, т. е. имеющая;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ меньшее число падений мяча; ➤ более точное его прокатывание; ➤ лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом 	<p>Расстояние между шеренгами команд 3-4 м.</p> <p>Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом о пол или стенку, стоя на месте или в прыжке</p>

СКРЫТЫЙ ПАС

Задачи: закрепление навыков скрытых бросков мяча в определенном направлении и ловли летящего мяча; развитие координации движений.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

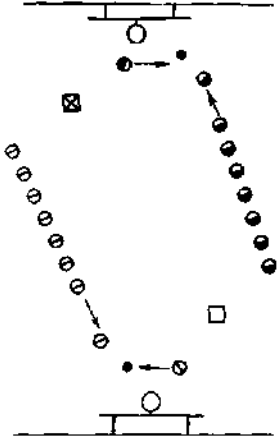
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>В центре каждого из кругов находится водящий — игрок другой команды. Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его.</p> <p>Варианты передачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ двумя руками от груди и сверху; ➤ одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу; ➤ с отскоком от пола любым способом <p><u>Правила:</u> игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Если водящему удастся коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.</p> <p>Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков</p>	<p>Игру можно проводить в четырех подгруппах, стоящих в кругах. Кроме того, ее можно усложнить путем введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами</p>

МЯЧ В КОРЗИНУ

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений.

Инвентарь: корзина, баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

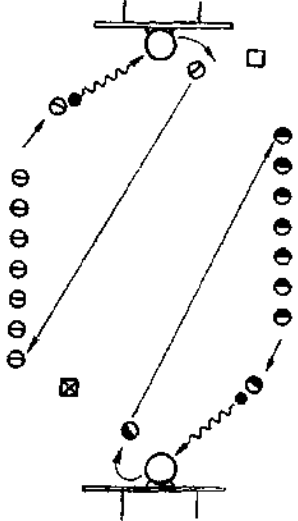
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды стоят напротив своих щитов или переносны» корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите.</p> <p>Варианты бросков мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ с места; ➤ после двух прыжковых шагов; ➤ после ведения мяча и двух прыжковых шагов <p><u>Правила:</u> команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем. Учитывается также время выполнения задания</p>	<p>При повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди</p>

СНАЙПЕРСКИЕ БРОСКИ

формирование навыка броска мяча с точным отскоком его в нужном направлении; закрепление навыка ловли мяча.

Инвентарь: баскетбольные (волейбольные, гандбольные) мячи, обручи.

Место: спортивный зал, баскетбольная площадка.

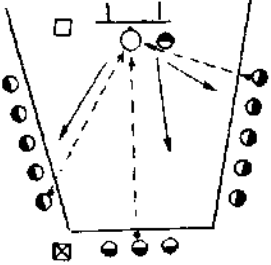
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки команд строятся в две (три) шеренги возле щитов. Каждый игрок по очереди с места или после ведения бросает мяч о щит так, чтобы, отскочив, он попал в кольцо, затем ловит мяч и передает его следующему игроку, а сам встает в конец колонны.</p> <p>Вариант эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ броски выполняются до тех пор, пока мяч не попадет в кольцо; ➤ броски после ведения мяча с места или в прыжке <p><u>Правила:</u> игру следует начинать только, по сигналу преподавателя. Побеждает команда, получившая большее число очков — попаданий мяча в кольцо (или закончившая раньше эстафету)</p>	<p>Расстояние от щита 3—4 м (для построения играющих). Необходимо следить за техникой выполняемых движений и точностью попадания в квадрат</p>

МЯЧ В КОЛЬЦО

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, гандбольные мячи, баскетбольные щиты.

Место: спортивный зал, баскетбольная площадка.

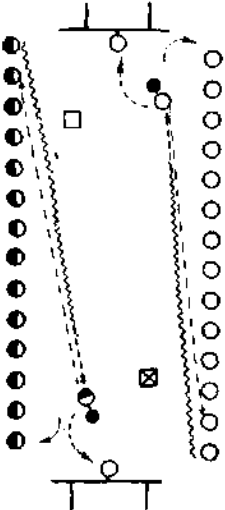
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Ведущий команды с мячом стоит под щитом, а игроки команды — вокруг щита а Л—4,5 м от него по линии штрафной площадки. Первый игрок команды бросает мяч, стараясь попасть в кольцо. Ведущий (капитан) подбирает мяч и передает его очередному игроку.</p> <p>Вариант игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ после попадания в кольцо игроки меняются местами, и так, пока вся команда не передвинется на свое место <p><u>Правила:</u> игрок, попавший в кольцо, получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков или раньше выполнившая задание</p>	<p>Группу можно разделить на 2 —4 команды, в зависимости от количества щитов</p>

МЯЧ ПО ДОРОЖКЕ

Задача: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Инвентарь: гимнастические булавы, конусы, баскетбольные или набивные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

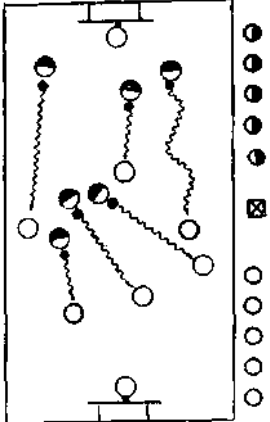
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды строятся по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных на их пути, бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают на свое место.</p> <p>Варианты игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ведение в сочетании с передачей от стенки (определенное количество раз); ➤ ведение с броском по кольцу. <p><u>Правила:</u> при падении мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения. Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрой прошел указанный отрезок. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.</p>	<p>Ведение мяча можно выполнять то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него</p>

ОВЛАДЕЙ МЯЧОМ В ДВИЖЕНИИ

Задача: освоение технических действий по ведению и перехвату мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

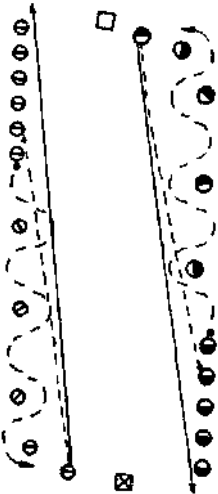
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Все игроки делятся на две команды. Одна осуществляет ведение мяча в разных направлениях, другая пытается овладеть мячом соперника. При перехвате мяча происходит смена водящих.</p> <p>Вариант игры:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ каждая группа осуществляет ведение мяча в течение определенного времени <p><u>Правила:</u> при неправильной атаке штрафуются защитник.</p> <p>в конце игры подсчитывается количество потерь мяча и определяется победитель. Побеждает команда, игроки которой совершили меньше ошибок при проходе с мячом и чаще владели мячом</p>	<p>В начале игры можно регулировать передвижение игроков свистком, а затем предоставлять свободу действий</p>

ОБВЕДИ И ПРОКАТИ

Задача: совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием.

Инвентарь: мини.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

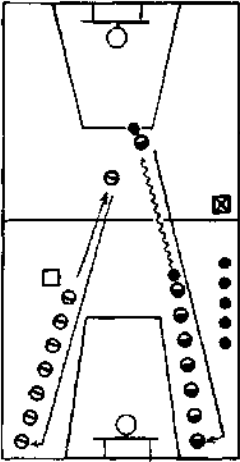
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды строятся в колонну по одному. Впереди четыре игрока находятся на расстоянии 1 —1,5 м друг от друга. Первый игрок колонны — на старте.</p> <p>По сигналу преподавателя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого играющего. В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади всех.</p> <p><u>Правила:</u> при потере мяча игрок должен продолжать ведение мяча с того места, где произошла потеря. Побеждает команда, первой выполнившая задание</p>	<p>Ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая корпусом мяч от пассивно или активно стоящего учащегося</p>

ДОГОНИ СОПЕРНИКА

Задачи: совершенствование тактики действий; развитие быстроты, ловкости в условиях, приближенных к соревновательным.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

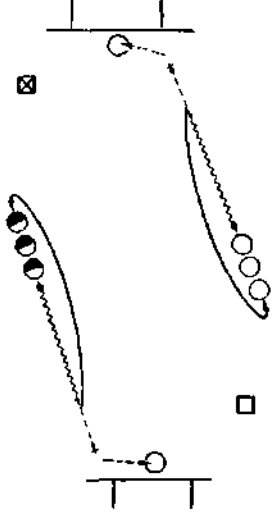
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды строятся так, как показано на схеме. В колонне, которая размещена у боковой линии, находятся мячи. По сигналу преподавателя игрок одной колонны стремительно ведет мяч, а игрок другой колонны пытается догнать его, оттеснить к боковой линии и выбить мяч. Нападающий, который обошел защитника, передает мяч в свою колонну.</p> <p>Варианты игры:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ то же, но после прохода выполнить удар мячом в щит, поймать мяч и передать в свою колонну;➤ то же, но после прохода выполнить бросок в кольцо <p><u>Правила:</u> выигрывает команда, у которой больше проходов с мячом под щит и попаданий в кольцо</p>	<p>После выполнения задания игроки меняются ролями</p>

ПОПАДИ В КОЛЬЦО

Задачи: совершенствование ведения мяча одной рукой; приобретение навыка попадания в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: мячи, баскетбольный щит с кольцом.

Место: спортивный зал, площадка (с баскетбольным оборудованием)

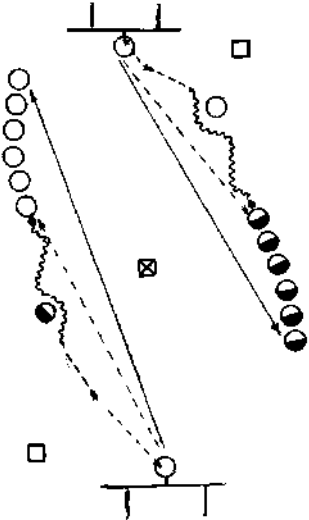
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды строятся в колонну по одному в 5—6 м от баскетбольного щита. По сигналу преподавателя первый игрок ведет к щиту, останавливается в 3—4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передает его следующему в колонне игроку.</p> <p>Варианты эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ после ведения сделать два шага, затем выполнить бросок с места или в прыжке. <p><u>Правила:</u> игра начинается только по сигналу преподавателя. Команда-победительница определяется по двум показателям:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ умению каждого играющего уверенно вести мяч; ➤ количеству заброшенных в кольцо мячей 	<p>Если две команды играют у одного щита, то игру должны начинать срезу двое учащихся</p>

ЗАЩИТНИК, ОВЛАДЕЙ МЯЧОМ

Задачи: обучение тактике защитных действий; развитие ловкости, точности, быстроты реакции в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

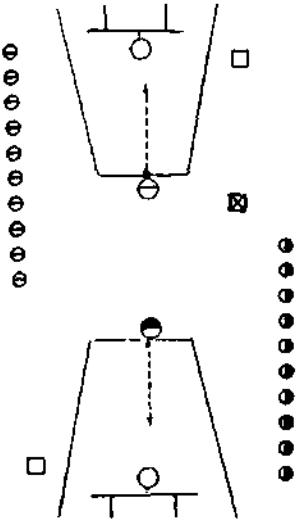
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Нападающие поочередно ведут мяч защитники, находясь в 1 м от них, продвигаются спиной вперед на их пути, стараясь не пропустить нападающего вперед. Выбрав удобный моменту защитники пытаются остановить нападающего и овладеть мячом. Затем команды меняются ролями.</p> <p>Варианты игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ то же, но после прохода выполнить бросок мяча с отскоком от щита; ➤ то же, но с броском мяча в кольцо не более одного раза <p><u>Правила:</u> после прохода первый участник передает мяч следующему. За неправильную атаку с защитника снимаются очки, а за проход и попадание в кольцо мяча нападающему начисляются очки. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок в нападении и защите</p>	<p>Передвижение игроков должно проходить в указанном направлении</p>

БРОСАЙ ТОЧНЕЕ

Задача: закрепление техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: спортивный зал, площадка.

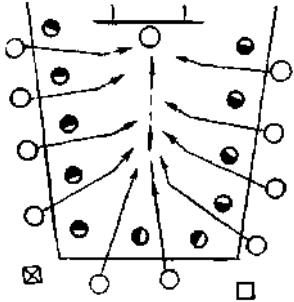
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки каждой команды поочередно производят по одному штрафному броску.</p> <p>Варианты игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ после попадания участник ловит мяч и повторяет бросок с того места, где поймал мяч, принося команде дополнительное очко; ➤ повторные броски производят из-за штрафной линии <p><u>Правила:</u> за каждое попадание игрок получает очко. Побеждает команда, набравшая за определенное время наибольшее количество очков</p>	<p>Количество команд должно соответствовать числу щитов на площадке</p>

УДЕРЖИ НАПАДАЮЩЕГО

Задачи: совершенствование техники передвижений; обучение тактике действий в игровых условиях.

Инвентарь; нет.

Место: спортивный зал, площадка.

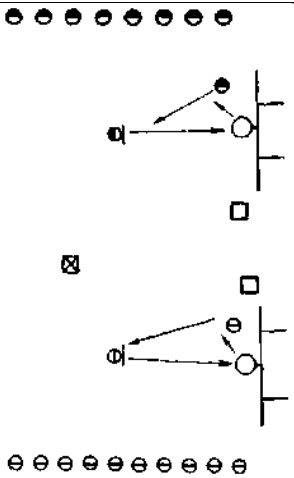
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Одна команда (защитников) располагается внутри штрафной площадки, а другая (нападающий)— за штрафной линией. Нападающий свободно передвигается вокруг штрафной площадки. Его задача — быстрее пройти к щиту, выполнив технические элементы: Остановку в два шага, вышагивание, финты туловищем. Защитник, опекающий его, старается сохранить положение между нападающими и корзиной</p> <p><u>Правила:</u> игру начинать только по сигналу преподавателя. Защитник должен сохранять положение между нападающим и корзиной. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок</p>	<p>Необходимо следить, чтобы при контактах нападающего и защитника не допускалось грубое давление как с одной так и с другой стороны (толчки, удары и т. д.)</p>

ДВА БРОСКА

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место; спортивный зал, площадка.

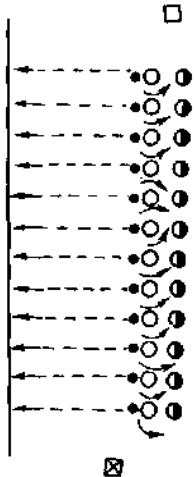
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Соревнования проводятся между командами. Каждый игрок команды выполняет по два штрафных броска, затем через определенное время команды меняются местами (щитами)</p> <p><u>Правила:</u> для ускорения выполнения задания капитаны, стоящие под щитами, корректируют броски игроков.</p> <p>Побеждает команда, у которой большее количество попаданий на всех щита</p>	<p>Необходимо следить за точностью выполнения игроками бросков мяча, чтобы в дальнейшем исправлять их ошибки</p>

ОТНИМИ МЯЧ ПОСЛЕ ПОВОРОТА

Задачи: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты при вырывании, выбивании мяча; воспитание ловкости, координации движений в игровых условиях);

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

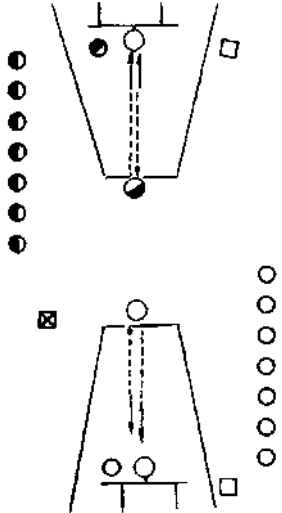
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки команд располагаются в паре лицом к стене. Впереди стоящий— нападающий, позади — защитник. Нападающий выполняет передач/ в стену, ловит мяч и затем выполняет поворот. Защитник в момент поворота должен попытаться захватить мяч и вырвать его. После того как отнят мяч, игроки меняются местами</p> <p><u>Правила:</u> игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Побеждает команда, защитники которой за определенное время захватили большее количество мячей</p>	<p>Расстояние от стены до игроков— 1,5—1 м. Для облегчения задачи защитника направление поворота вначале можно оговорить, а затем выбирать произвольно</p>

БЕЗ ПРОМАХА

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами

Место: спортивный зал, площадка.

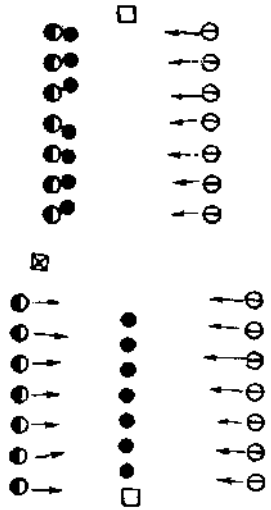
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Игроки каждой команды выполняют по одному штрафному броску. Если мяч попадает в кольцо, игроку разрешается повторить бросок, и это условие сохраняется до первого промаха</p> <p><u>Правила:</u> если первая попытка неудачна, штрафной бросок не повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков (попаданий)</p>	<p>Итог должен подводиться как командный (наибольшее количество заброшенных мячей), так и личный (наибольшее количество попаданий подряд одним игроком}</p>

ВЫРВИ МЯЧ

Задача: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты и нападения при вырывании в условиях, приближенных к соревновательным.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

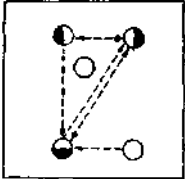
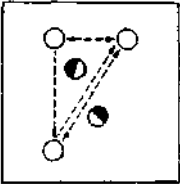
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды располагаются в шеренгах лицом друг к Другу не расстоянии 2—2,5 м, Игроки одной шеренги удерживают в руках мяч, при этом не прижимая его к груди. По сигналу преподавателя нападающие стараются в течение 3—5 с вырвать мяч, в то время как обладатели мяча пытаются его укрыть корпусом, совершая вышагивание в различных направлениях.</p> <p>Вариант игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ мяч находится на полу, а игроки стоят напротив. По свистку они стремятся овладеть мячом и укрыть его корпусом <p><u>Правила:</u> команда, сумевшая овладеть большим количеством мячей, становится победителем</p>	<p>Игру можно продолжить в виде соревнования отдельно между победителями и побежденными</p>

ПЕРЕХВАТИ МЯЧ

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

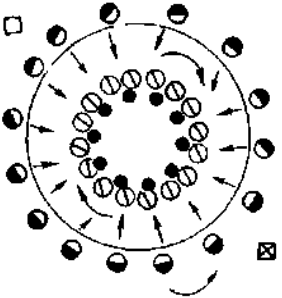
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
<div data-bbox="138 603 163 630" style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"></div>  <div data-bbox="129 837 154 865" style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"></div> 	<p>Команды делятся на пятерки: Три игрока передают мяч друг другу, а два — отнимают его у соперника. Схема игры, которая ведется на четверти баскетбольной площадки, дана на рисунке</p> <p><u>Правила:</u> игрок, сумевший перехватить или задеть мяч, получает очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения или перехвата, получает штрафное очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехвате за вылетом штрафных очков)</p>	<p>Преподаватель должен следить за тем, чтобы перехваты выполнялись правильно, без нарушения правил</p>

УКРОЙ МЯЧ ОТ ВЫБИВАНИЯ

Задача: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты (вырывание, выбивание мяча) в условиях, приближенных к игровым.

Инвентарь: мячи.

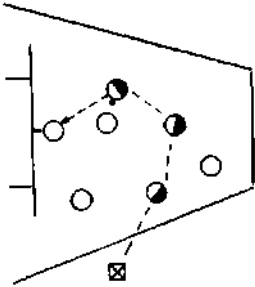
Место: спортивный зал, площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды передвигаются приставными шагами по кругу в противоположных направлениях. По свистку или определенному сигналу игроки атакующей команды делают выпад вперед стоящей ногой и разноименной руной, имитируя выбивание мяча у соперника. Игроки другой команды (защищающиеся) в это время делают выпад в противоположную сторону, пытаясь увернуться. Затем команды выполняют эти движения с мячом</p> <p><u>Правила:</u> побеждает команда, сумевшая большее количество раз выбить или вырвать мяч</p>	<p>При имитации приемов без мяча выполняются движения рукой снизу ладонью вверх, пальцы сжаты. При вырывании и выбивании мяча нельзя касаться рук и туловища соперника</p>

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

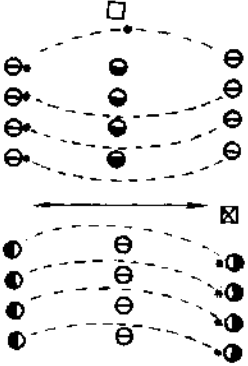
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Команды делятся на тройки: нападающих и защитников. Возле каждого щита ведется игра: трое игроков одной команды стараются бросить мяч в кольцо, а трое из другой пытаются помешать им, т. е. перехватить мяч и не дать бросить его по кольцу</p> <p><u>Правила:</u> игрок, по вине которого потерян мяч, становится за лицевую линию и производит вбрасывание мяча. В ходе игры защитники меняются ролями с нападающими.</p> <p>Побеждает команда, забросившая большее количество мячей за определенное время</p>	<p>Бросок по кольцу при перехвате мяча можно начинать, только выйдя за пределы штрафной площадки</p>

ПЕРЕДАЧИ В ПАРАХ С ПЕРЕХВАТОМ МЯЧА

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; воспитание коллективных взаимодействий в игровой обстановке.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

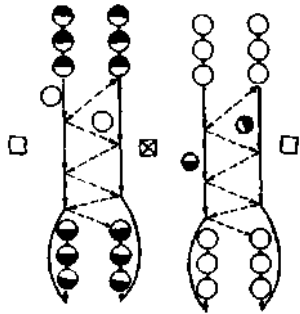
Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Участники команды образуют пары, которые выполняют передачи мяча в любых направлениях, а один или два защитника (из другой команды) пытаются перехватить мяч</p> <p><u>Правила:</u> через определенное время команды проводят перестановку игроков.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой большее количество раз сумели перехватить мяч</p>	<p>Число защитников и нападающих можно увеличивать по мере освоения передач и перехватов</p>

БОРЬБА ЗА МЯЧ 2х2

Задачи: освоение простейших тактических взаимодействий; совершенствование передач мяча при встречном движении.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

Построение	Содержание	Организационно-методические указания
	<p>Применяя разученные передачи, два игрока одной команды передают мяч, а два защитника из другой стараются перехватить его, соблюдая при этом правила игры.</p> <p>Варианты игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ проход в одну или другую сторону заканчивается ударом и ловлей мяча от стены или щита; ➤ передвижение с проходом к щиту с броском по кольцу, атаку при перехвате можно начинать только после выхода из зоны штрафной площадки <p><u>Правила:</u> игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Смена игроков происходит при перехвате мячей или при завершении прохода пары. Побеждает команда, игроки которой сумели большее количество раз перехватить мяч</p>	<p>Игру одновременно можно проводить в разных местах площадки, в зависимости от количества имеющихся щитов</p>